

Consejos de salud y bienestar
para el trabajo y la vida,
presentado por HealthCheck360°



Esta temporada de gripe mortal es la peor en casi una década

Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), la temporada de gripe 2017-18 es más intensa que cualquier otra desde la pandemia de gripe porcina de 2009. Desafortunadamente, lo CDC dicen que esta temporada de gripe empeorará.

Además del número creciente de personas que se enferman de gripe, la tasa de hospitalización por gripe ha aumentado dramáticamente. El virus dominante de este año, H3N2, ha estado presente durante 50 años, pero es por lo general la más letal de las cepas estacionales.

Como consecuencia, los CDC incentivan a quienes aún no se han vacunado contra la gripe a hacerlo, ya que es la mejor manera de evitar la enfermedad. Debido a la falta de vacunas en algunas farmacias y consultorios médicos, verifique [aquí](#) dónde puede obtener su vacuna.



HealthCheck360°

Ejercicios de 10 minutos

Si le falta motivación para realizar una caminata de 5 millas o una sesión de ejercicios de una hora en el gimnasio, le gustará lo que las nuevas investigaciones tienen para decirle. Estudios recientes demuestran que períodos de ejercicios cortos pero intensos pueden acarrear beneficios para su estado físico. ¿Qué significa esto para usted y su decisión poco convincente de estar en mejor forma este año?

Si no tiene el tiempo para realizar extensas sesiones de ejercicio, puede gozar de los beneficios que tendrá al realizar períodos cortos de ejercicio. El truco está en ejercitarse con mucha intensidad en poco tiempo. Si busca cómo comenzar, puede intentar reproducir la sesión de ejercicios utilizada en un estudio llevado a cabo en la Universidad McMaster de Ontario, Canadá:

- Entre en calor en una bicicleta fija por 2 minutos.
- Pedalee intensamente durante 20 segundos, y luego levemente 2 minutos.
- Repita la intensidad de 20 segundos y los períodos de recuperación de 2 minutos dos veces más por un total de 60 segundos de pedaleo intenso.
- Finalice su sesión de ejercicios de 10 minutos con una fase de descanso de 3 minutos.

Los voluntarios de la sesión del estudio participaron en tres sesiones por semana durante seis semanas. Después de este tiempo, demostraron una mejor capacidad de resistencia, una presión arterial más saludable y otros beneficios.

Por lo tanto, con solo unos pocos minutos de ejercicio intenso por semana ya no tendrá la excusa de no poder hacerlo. Encuentre una actividad que disfrute y dedique solo algunos minutos por semana para tener una mejor salud.

Este artículo solo tiene fines informativos y no pretende ser exhaustivo, ni sus debates u opiniones deben interpretarse como consejos profesionales. Los lectores deberían comunicarse con un profesional de la salud para obtener el asesoramiento adecuado.

Chile en 30 minutos

Esta receta es rápida, fácil, barata, saludable y deliciosa, especialmente en las noches frías de invierno.

- 1 libra de carne molida
- 1 cebolla, picada
- 2 tazas de frijoles rojos, cocinados
- 1 lata de sopa de tomate (sin agua añadida)
- 1 cucharada de chile en polvo, o al gusto
- 10 gotas de salsa picante, o al gusto

Guía

En una sartén grande, cocine la carne durante unos 10 a 15 minutos o hasta que se dore.

Escorra la carne, añada la cebolla y cocine durante cinco minutos.

Agregue los frijoles rojos, la sopa y el chile en polvo, y caliente durante cinco minutos o hasta que esté caliente. Si utiliza salsa picante, también agréguela.

Sírvalo solo o encima de pasta de trigo integral o arroz.

Rinde: 6 porciones

Información nutricional (por porción)

Calorías totales	310
Grasa total	10 gr
Proteínas	28 gr
Carbohidratos	26 gr
Fibra dietética	5 gr
Grasa saturada	4 gr
Sodio	350 mg

*Los valores diarios porcentuales están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA)

El sueño y su salud

La Fundación Nacional del Sueño patrocina la [Semana de Concienciación del Sueño](#) cada mes de marzo para educar a los estadounidenses sobre la importancia del sueño para su salud y bienestar generales. Los CDC han vinculado la falta de sueño al desarrollo de enfermedades crónicas, incluida la diabetes, enfermedades cardíacas, obesidad y depresión. En honor a la Semana de Concienciación del Sueño que se llevará a cabo del 11 al 17 de marzo, intente adoptar los siguientes cinco hábitos del sueño saludable:

1. Tenga un horario regular: intente ir a dormir y despertarse a la misma hora todos los días, inclusive los fines de semana.
2. Cree un buen ambiente para dormir, incluyendo una temperatura agradable en la habitación, ruidos mínimos y suficiente oscuridad.
3. Esté atento a los hábitos que lo ayuden a quedarse dormido, como escuchar música relajante o leer antes de dormir. Repita esas actividades todas las noches.
4. Evite el consumo de cafeína y nicotina de tres a cuatro horas antes de ir a dormir.
5. Limite la ingesta de alcohol antes de ir a la cama, ya que puede reducir la calidad del sueño.

Logre dormir gracias a la comida

Estos alimentos que inducen al sueño ayudarán a que sus músculos se relajen, su mente se calme y su organismo produzca hormonas inductoras del sueño para que usted se vaya a la cama a descansar.



Bananas



Leche tibia



Té de manzanilla



Almendras



Pan de trigo integral